

JÁN ZBOJEK

Elixír mladosti



Ján Zbojek

Elixír mladosti

Paco-fin

Ján Zbojek

Elixír mladosti

Text: Ján Zbojek 2021

Obálka: Veronika Koniarová

Vydavateľstvo: Paco-fin s.r.o 2021

Tlač: Typopress Myslava.....

ISBN: 978-80-812-9127-2

Obsah

Úvod	
I. História hľadania elixíru mladosti.....	
II. Aký je človek živočíšny druh?.....	
III. Príčiny chorôb a predčasného starnutia.....	
IV. Systém zdravia a Revolúcia v uzdravovaní	
Zmena životosprávy.....	
1. Strava.....	
Z čoho sa skladá naša strava	34
2. Pitný režim.....	
3. Pohyb.....	
4. Kúpele.....	
Osobná hygiena a nebezpečné látky v kozmetických prípravkoch....	71
5. Odpočinok.....	
Dôsledky nedostatku spánku a spánková deprivácia	84
V. Ako postupovať pri uzdravovaní, schudnutí a omladnutí.....	
1.Očista.....	
Vnútorňá očista.....	
Vonkajšia očista.....	
2.Schudnutie.....	
Príprava na uzdravovanie a chudnutie diétou a hladovaním.....	99
3.Alkalizácia.....	
4. Liečivá strava	
5.Omladnutie.....	
Záver.....	

Úvod

Ľudia odjakživa túžia po tom čo nemajú, alebo po tom čo mali a prišli o to. A preto sa stále dokola medzi ľuďmi opakujú rovnaké témy. Tí, čo pribrali na váhe chcú schudnúť a chudí zasa chcú nejaké to kilo pribrať na váhe. Keď sme mladí, tak chceme čím skôr dospieť a keď zostarneme, tak chceme omladnúť. Rovnako to je aj s chorými, ktorí sa chcú čo najskôr opäť uzdraviť.

Najviac rezonujú medzi ľuďmi témy ako schudnutie, uzdravenie a omladenie. Štíhla postava, plnohodnotné zdravie a mladistvý zjav sa stali doslova ideálom dnešnej doby. V poslednej dobe sa o fitness, wellness a antiageingu píše, publikuje a komunikuje vo všetkých médiách. K týmto témam sa vyjadrujú snád všetky najdôležitejšie osobnosti a celebrity spoločenského diania. V odborných časopisoch sa môžete dočítať o najnovších trendoch na chudnutie, o najlepších diétach, cvičeniach a kozmetických výrobkoch, ktoré vás dovedú k ideálu krásy.

Na túto situáciu okamžite zareagovali všetci výrobcovia nápojov, potravín, kozmetiky a potravinových doplnkov stravy, ale aj predajcovia športových a relaxačných potrieb. Aj farmaceutické koncerny ponúkajú nepreberné množstvo liekov, vitamínov, minerálov a suplementov, ktoré zaručujú okamžité zmeny. Výsledkom tohto množstva informácií a pretlaku ponuky zaručených produktov je, že ľudia sú z toho celkom zmätení. Faktom je, že výsledky týchto terapií sú rozporuplné a vôbec sa nenapĺňajú veľké očakávania ľudí.

Závažný problém je v tom, že ľudia sa príliš sústreďujú buď na schudnutie alebo omladenie. Neuvedomujú si, že oboje sú neoddeliteľne prepojené s uzdravením tela. Zabúdajú taktiež na to, že bez ich aktívneho pričinenia k žiadnej zásadnej zmene v ich zdraví nedôjde. Bez potrebných vedomostí o systéme zdravia sa v ich životoch nič zásadného nezmení. Jednoducho nemôžete sa uzdraviť alebo schudnúť natrvalo, keď nemáte v poriadku trávenie.

Rozhodol som sa napísať túto knihu, aby som všetkým trochu pomohol zorientovať sa v oblasti uzdravovania. Kniha je rozdelená na tri hlavné časti. V prvej si povieme o skutočných príčinách všetkých chorôb a o tom, čo spôsobuje zrýchlené starnutie tela - entropiu. V druhej časti si predstavíme „systém zdravia“, ktorý nám zaručuje uzdravenie sa z akejkoľvek choroby. Rozoberieme si aj základné piliere zdravia, ktoré by sa mali dodržiavať, aby ste boli v rovnováhe. V poslednej časti sa zameriame na konkrétne kroky a know-how ako sa uzdraviť, alkalizovať, schudnúť a omladnúť.

I.História hľadania elixíru mladosti.

Túžba po zdraví, mladosti a nesmrteľnosti je charakteristická pre ľudstvo. Snaha nájsť živú vodu, všeliek na choroby, elixíry nesmrteľnosti či večnej mladosti sprevádza ľudstvo od nepamäti. Dá sa povedať, že neutícha ani dnes. Po tisícročia sa na objavenie takzvaného elixíru nesmrteľnosti vynakladá veľké úsilie. Mnohí pritom neváhajú prekročiť hranice absurdnosti a vyhadzovať na to ohromné peniaze.

V stredoveku to bola bájna mandragora klíčiaca zo semena či z moču obesencov. Neskôr čierne korenie, ktoré rozprúdi krv a zdvihne náladu. Na rad prišli aj iné koreniny – zelený čaj, ženšen, rôzne výťažky častí bylín a stromov.

Zo živočíšnej ríše to bol prášok z hmyzu či rohu nosorožca a orgány najrôznejších zvierat. Po objavení Nového sveta zohrávala významnú úlohu čokoláda, neskôr ustrice a hadia krv. Všetko samozrejme „zaručene“ fungovalo.

Všeliek

Možnosť existencie elixíru života v stredoveku pripúšťali aj najosvietenejší učitelia, ktorí ostatné poverby svojich čias dokázali odhaliť a tvrdo kritizovať. O existencii „všelieku“ nepochybovali ani arabský stredoveký učenec Avicena (980 – 1037) či anglický filozof a najoriginálnejší mysliteľ stredoveku Roger Bacon (1214 – 1292).

Zaujímavosťou je, že Avicena neskôr tvrdil, že univerzálnym liekom proti všetkým chorobám je silný duch. Inak povedané, vyjadril presvedčenie, že pôvod chorôb je psychosomatický.

Väčšina zachovaných receptov o elixíroch života je nielen pestrou, ale často aj nechutnou zmesou ľudového liečiteľstva. Nechýbali pri tom najtemnejšie poverby či čierna mágia. Recepty na výrobu elixíru obsahovali ingrediencie ako cesnak, krv, moč, kosti, telá a orgány zvierat, korene a časti rastlín, ľudské i živočíšne výlučky a mnohé ďalšie nechutnosti.

Rastliny nesmrteľnosti

Ľudia odjakživa verili, že niektoré rastliny sú samé osebe elixírom života, alebo že obsahujú zložku potrebnú na jeho výrobu. Deje sa to aj dnes, keď predajcovia potravinových doplnkov „spievajú oslavné ódy“ na niektoré super zázračné byliny alebo superpotraviny.

Patria sem mnohé byliny či stromy, ako sú napríklad Aloe vera, ženšen (bylina nesmrteľnosti), spirulina, chlorela či liečivý strom Zederach indický (Azadirachta indica), nazývaný aj Nimbovník, ktorého účinky sú opísané v knihách starších ako štyri tisícročia.

Ide o akési prírodné antibiotikum, ktoré obsahuje viac ako 140 aktívnych látok a má veľmi silné antibakteriálne, antibiotické, protiplesňové a upokojujúce účinky.

Údajne dokáže za veľmi krátky čas vyliečiť celý rad chorôb a zároveň účinne zregenerovať telo. Aj preto sa mu hovorí Strom života a v indickej kultúre je považovaný za najpopulárnejšiu rastlinu, najsilnejší prírodný všeliek a elixír života.

Za zmienku stojí rastlina mandragora lekárska (Mandragora officinalis), ktorá tvorila súčasť rôznych elixírov života či nápojov lásky. Verilo sa, že môže rásť iba pod šibenicou, kde odkvapol moč alebo semeno obesencov. Z toho vznikol jej ľudový názov šibeničník.

Koktail lepší ako viagra

Dopyt ázijskej tradičnej medicíny po niektorých druhoch je skutočne obrovský. Aj vďaka mnohým poverám o zázračných účinkoch tiel zvierat na ľudské zdravie pri navrátení mladosti a pohlavnej sily sa mnohé živočíchy dostali na zoznam ohrozených druhov.

Je ľahké uveriť tvrdeniam, že pohlavný orgán tigra naložený v alkohole vám prinavráti mužskú silu. Jeho lebka položená pod posteľ rodičky zabezpečí, že privedie na svet chlapca. Na prach rozomleté kosti pomáhajú proti reumatizmu, a keď si ich dáte do vína, pomôžu zahnať vašu únavu.

Z tigrích očí sa vyrábajú lieky proti kŕčom a nosenie tigrích fúzov vraj zaručuje odvahu. Dokonca aj tigrí moč a trus idú na dračku, pretože tieto telesné výlučky pôsobia proti vredom.

Veľkej obľube sa už tisíce rokov v čínskej medicíne teší nápoj z vína, ktorý obsahuje výťažky zo srdca, z penisu a krvi rôznych zvierat. Údajne tento koktail účinkuje do 30 minút a je lepší než viagra, pretože nemá žiadne vedľajšie účinky.

Viera v účinky liekov z divokých zvierat je v Číne hlboko zakorenená. Už od roku 1985 v Číne existujú farmové chovy zásobujúce farmaceutické podniky produktmi z viac ako tridsiatich druhov najrôznejších zvierat.

„Chovnými“ zvieratami v týchto farmách sú tigre, leopardy, medvede, ale aj korytnačky, plazy, vtáky a žaby.

Dlhovekosť

V Biblii sa spomína kráľ Metuzalem, ktorý sa údajne dožil úžasných 969 rokov, Noe 950 a Adam 930 rokov.

Za majiteľa tajomstva večnej mladosti býva považovaný aj jeden z najvýznamnejších alchymistov, zakladateľ modernej medicíny Paracelsus (1493 – 1541). Jeho vedomosti a znalosti boli na obdobie, v ktorom žil, skutočne ohromujúce, prinajmenšom rovnako ako jeho lekárske úspechy. Preto sa nikto z jeho súčasníkov neodvážil pochybovať o informáciách, že vlastní kameň mudrcov či elixír života.

Dejiny poznajú mnohých ľudí túžiacich po večnom živote. Tí boli zo strachu pred smrťou ochotní uveriť akejkol'vek historke, ktorá ich ubezpečí, že budú žiť večne. Médiá sústavne vyhľadávajú zaručené spôsoby na zlepšenie zdravia, správnu stravu a životný štýl, ktorý zaručuje dlhovekosť a omladenie. Veda tvrdí, že sa môžeme dožiť až 120 rokov. Niektorým málo ľuďom sa to podarilo.

Najväčšiu dlhovekosť dosahujú vraj ľudia na Gréckom ostrove Ikaria, ostrove Sardínia horský región Ogliastra, Japonskom ostrove Okinava a vysokohorskom kmeni Hunzov v Pakistáne. Všetci majú niečo spoločné: žijú v odľahlých prírodných oblastiach mimo priemyselných centier. Stravujú sa striedmo s prevahou ovocia, zeleniny, šalátov a rýb z mora. Žijú pokojne, bez stresov a v súlade s prírodou. Majú pravidelný pohyb na čerstvom vzduchu, pijú čistú vodu, dodržiavajú osem hodinový spánok a sústavne pracujú.

Ostrovov a horských oblastí s pôvodnými prírodnými podmienkami je na svete už veľmi málo. Málokto si vie dnes predstaviť životný štýl týchto storočných ľudí na ostrovoch. Preto sa budeme musieť poobzerať po iných spôsoboch ako si opäť prinavrátiť zdravie, nadobudnúť štíhlu postavu a omladnúť.

Omladenie

Hľadanie elixíru mladosti bolo takmer vždy záležitosťou panovníkov a ich manželiek, bohatých obchodníkov a vplyvných ľudí. V podstate na každom významnejšom panovníckom dvore boli rôzni učitelia, mágovia, alchymisti, hvezdári, liečitelia, jasnovidci, ktorí pracovali pre panovníka na rôznych úlohách. Realizovali sa tiež aj pri hľadaní zlata či prameňa života. Známy je aj príbeh grófký Báthoričky, ktorá sa vraj kúpala v krvi mladých panien, len aby omladla.

Obyčajný ľud však trápili celkom iné starosti, napríklad ako prežiť. Bylinkárky a ľudoví liečitelia však poznali zaručené recepty na to, aby ženy vyzerali mladšie a krajšie. Prípadne poznali zaručený spôsob, aby si mladú ženu vzal ten jej vyvolený. Takéto rôzne „čáry máry“ sa objavovali počas celých dejín ľudstva vo všetkých spoločenských vrstvách.

Predtým ako začneme riešiť problematiku uzdravenia si musíme zodpovedať na otázku: „*Aký je človek živočíšny druh?*“

II. Aký je človek živočíšny druh?

Hovorí sa, že: „*Sme to, čo jeme.*“ Na to, čo je pre nás vhodné jesť je však veľa rozporuplných názorov. Prakticky každý národ má svoju vlastnú kuchyňu a preto je na svete také obrovské množstvo diét. Zoberme si príklad z ríše zvierat, kde každé zviera vie presne čo má jesť. Vie sa, že zvieratá nebývajú choré. Ak chceme byť zdraví, musíme mať jasno v tom, aký je človek živočíšny druh. Potom už len stačí prispôbiť stravu tomuto druhu a vec je vybavená. Poďme si to teda ujasniť a pozrime sa na to, kde sa máme zaradiť ako živočíšny druh. Človek je charakterizovaný medzi živočíchmi ako stavovec a cicavec. Do tejto triedy je zaradených veľa živočíšnych druhov. V živočíšnej ríši rozlišujeme štyri základné triedy stavovcov:

Mäsožravci: Mačky, šelmy, gepardi, levy ...

Potrava: Predovšetkým mäso, ale aj zelenina, tráva a byliny

Majú silné tráviace šťavy a kyslý moč.

Zuby, čeľuste a drápy na nohách sú usposobené na trhanie mäsa.

Všežravci: Vtáci (sliepky, morky...), prasatá a psy

Potrava: Mäso, červy, zelenina, ovocie, korenky a kôra

Majú stredne silné tráviace šťavy a kyslý moč

Zobáky a zuby majú prispôsobené na trhanie mäsa a vyhrabávanie červov.

Na nohách majú ostré pazúry na hrabanie a uchopenie koristi.

Bylinožravci: Kone, kravy, ovce, slony, vysoká zver...

Potrava: Predovšetkým tráva, byliny, zelenina a korenky

Majú slabé tráviace šťavy a zásaditý moč.

Čeľuste a zuby sú prispôsobené na prežúvanie hore, dole aj do strán.

Na nohách majú kopytá.

Plodožravci: Ľudia a primáty (šimpanzy, opice)

Potrava: Hlavne ovocie, sladká zelenina, zelené listy, orechy, semená a byliny

Majú slabé tráviace šťavy, zásadité telesné tekutiny a moč.

Zuby a čeľuste sa pohybujú do všetkých strán a umožňujú žuvanie.

Na končatinách – ruky a nohy majú prsty s nechtami.

Ktorému druhu sme my homo sapiens, najviac fyziologicky a biologicky podobní? Väčšina z vás povie, že pravdepodobne primátom (šimpanzom), pretože máme tiež aj najpodobnejšiu štruktúru kostry, tráviaceho a vylučovacieho systému.

Sú to cicavce a rovnako ako ľudia ich základnou stravou po narodení je materské mlieko. Lenže po odstavení už mlieko nepijú. Primáty sú plodožravci ! Jedia len surovú stravu, pijú len čistú vodu a možno aj preto sa tešia dobrému zdraviu. Preto skúste porozmýšľať, či by sme aj my nemali našu stravu prispôbiť svojmu živočíšnemu druhu?

O zvieratách sa všeobecne vie, že žerú len surovú stravu, pijú čistú vodu a preto sú zdravé.

Čo by sme mali teda jesť?

Človek ako jediný tvor na svete konzumuje tepelne upravenú stravu. Lenže nebolo to tak vždy v jeho histórii. Pôvodne sa živil plodmi, korenkami, semenami a orechmi. Až neskôr v dobe ľadovej sa začal živiť aj lovom zveri a tepelnou úpravou mäsa. Napokon sa usadil a začal chovať domáce zvieratá a pestovať obilniny a plodiny. Pravdepodobne odvtedy začali aj jeho zdravotné problémy.

Ľudia na celom svete jedia rôznorodú stravu podľa toho, čo sa kde chová, pestuje, urodí. Je to veľmi široký záber rôznych druhov potravín. Jediné, čo máme všetci spoločné je, že všade prevažuje varená strava.

Globalizácia spôsobila, že v súčasnosti dochádza k veľkej migrácii ľudstva. Tomuto trendu sa prispôbil aj obchod s potravinami, ktorý nadobudol nadnárodný celosvetový rozmer. Dnes si môžete všade kúpiť také druhy potravín z celého sveta, o ktorých sa nám predtým ani nesnívalo.

Pristaľovalci si prinášajú so sebou svoje stravovacie návyky, nové druhy surovín, korenín a ochucovadiel. Preto sa u nás objavujú najrôznejšie druhy potravín. Na pultoch supermarketov sú exotické potraviny z celého sveta. Ľudia ich skúšajú, kombinujú a hľadajú, čo je pre nich najlepšie. Aj u nás sa čoraz viac objavujú bistrá s Ázijskou a inou exotickou kuchyňou. Väčšinou sú ľudia z toho pretlaku nových druhov potravín zmätení. Výsledkom tohto stravovacieho mixu je všeobecne zhoršený zdravotný stav ľudstva.

Pri zdravej výžive platí, že čím jednoduchšie sa stravujete, tým ste zdravší. Tento názor dietológovia neradi počujú, pretože sa zameriavajú hlavne na nedostatky vo výžive. Nedostatok výživných látok v bežnej strave sa snažia

doplniť potravinovými doplnkami. To logicky vedie k užívaniu vysokých dávok aminokyselín, vitamínov a minerálov. Po takomto predávkovaní síce niektoré príznaky chorôb zmiznú, ale objavia sa opäť, keď nutričné doplnky vysadíme.

Naša strava je prevažne varená a to je hlavná príčina väčšiny zdravotných problémov ľudí. Takže logicky by sme mali zmeniť nielen zloženie stravy, ale aj jej spôsob prípravy. Mali by sme to urobiť tak, aby sme z nej získali všetky živiny v pôvodnom stave. Takou stravou je surové ovocie, zelenina a bylinky. Teraz je vám už jasné, že ak prejdeme na surovú stravu, potom nemusíme používať žiadne potravinové doplnky?

Kľúčom ku zdraviu teda nie je len vysoká nutričná hodnota konzumovaného jedla obohatená vitamínmi a minerálmi. Pre vaše zdravie celkom poslúži pôvodná sila a súčinnosť surových potravín. Všimli ste si, že potrava najväčších a najsilnejších bylinožravcov (slony, kone, byvoly) a plodožravcov (gorily) na svete je prevažne tráva, plody, byliny a listy? Viete, že pijú len čistú vodu? Tento pudový stravovací návyk sa nemení od ich vzniku ako druhu. Vďaka tomu prežili ako živočíšne druhy v plnom zdraví a bez akýchkoľvek zmien.

Ľudia majú čoraz väčšie zdravotné problémy a ak niečo neurobíme, hrozí nám, že vyhynieme ako druh. Hlavne si musíme uvedomiť, že žiaden živočích svoje jedlo pred konzumáciou tepelne neupravuje. Ošetrovatelia v zoologických záhradách už dávno vedia, že nesmú žiadne zviera kŕmiť varenou stravou, lebo po nej ochorejú a zahynú.

Veterinári chovateľom neradia, aby svojich maznáčikov kŕmili zostatkami jedla zo stola. Prečo? Pretože naši maznáčikovia by dostali rovnaké choroby ako my. Tepelnou úpravou mení jedlo svoje chemické zloženie a štruktúru. Naš organizmus to nedokáže stráviť a tak sa zvyšky potravy usádzajú v tele vo forme hlienov a toxínov. Tie spolu s prekyslením tela spôsobujú zápal a vážne choroby.

„Človek je jediný živočíšny druh, ktorý nevie, čo má jesť.“

Príklad:

Malé deti ešte inštinktívne cítia, čo chcú jesť a preto pijú po narodení materské mlieko. Keď prestriete stôl jedlami všetkého druhu, inštinktívne pristúpia k ovociu a energeticky bohatým jedlám. To preto, že sme pôvodom plodožravci a tieto inštinkty ešte nemajú potlačené. Neskôr ich rodičia naučia jesť rôzne sladkosti a svoje zdedené stravovacie návyky. Jednoducho povedané, musíme opäť začať jesť to, čo si vyžaduje náš živočíšny druh.

Všetci ľudia sú v podstate ako biologický druh rovnakí. Naše duševné pochody a anatomické zloženie tela je prakticky rovnaké, či pochádzame z Ázie, Európy alebo Ameriky. Naše poznanie, geografické prostredie, miera aktivity, životný štýl a tradície sú však rozdielne. To je ten hlavný dôvod, ktorý vytvára rozdiely v druhoch jedál, ktoré bežne jeme. Každý národ má vlastné spôsoby prípravy jedál a stravovacie návyky.

Ak chcete prežiť v zdraví, vymaňte sa zo starých stravovacích návykov našich predkov, ktoré nás ničia. Pokúste sa porozumieť svojmu druhu a odteraz jedzte len také jedlá, ktoré čistia, posilňujú, regenerujú a uzdravujú vaše telo. Je to v záujme zachovania ľudstva. Uvedomte si, že jedlo nás môže posilniť alebo oslabiť, či spôsobiť choroby alebo uzdraviť.

Príklad:

Stalo sa vám už niekedy, že ste na čerpacej stanici načapovali do svojho auta namiesto nafty benzín? Potom ste sa čudovali, že auto vám po chvíli začalo spomaľovať a nakoniec motor zdochol. Zavolali ste opravára a ten zistil, že tam máte benzín. Vypustil palivo, vyčistil palivovú nádrž, filtre a naplnil tam naftu. Táto skúsenosť vás vyšla draho a vy ste si odvtedy dávali oveľa väčší pozor na to, čo tankujete. Váš naftový motor nebol postavený na spaľovanie benzínu a tak odmietol poslušnosť. Normálne sa to volá porucha motora.

Keď si kúpite automobil, tak dostanete k nemu návod na použitie s popisom predpísaného druhu paliva a mazív. V návode je presne popísaná údržba auta, záručný, pozáručný servis a čo máte robiť pri určitých poruchách. Ak používate tieto predpísané pravidlá, máte garanciu, že auto vám bude bez problémov fungovať dlhú dobu.

Človek je živý organizmus a na tvorbu energie potrebuje konkrétny druh paliva. Keď ho nebude mať dostatočné množstvo, začne sa objavovať únava, oslabenie a poruchy orgánov. Ak používame nesprávne palivo, tak najskôr príde zápcha, nadúvanie, zápaly a bolesti. Neskôr telo odmietne poslušnosť a túto poruchu voláme infarkt alebo mozgová príhoda. Konzumáciou nesprávnej stravy si doslova vyrábame zdravotné problémy a v horšom prípade prichádza predčasná smrť. Vyhlasujeme sa za pánov tvorstva a pritom sme jediný živočíšny druh, ktorý stále používa na pohon nevhodné palivo.

Tradičné diéty

Ľudstvo je nepoučiteľné. Aj po tisícoch rokov nadobudnutých skúseností s konzumáciou stravy máme zlé stravovacie návyky. Sústavne skúšame nové a nové formy racionálnej výživy a rôznych druhov diét. Spoločným rysom väčšiny diét je odopieranie nejakej potraviny, alebo uprednostňovanie jedného

zloženia stravy pred druhými. Jedni kladú dôraz na sacharidy, druhí na bielkoviny a ďalší na tuky. Azda najväčšia dilema v životospráve je otázka, či ješť mäso alebo nie.

V prvom rade si musíme uvedomiť, že ako ľudia nie sme rovnakí. Líšime sa pohlavím, rasou, postavou, metabolizmom, dedičnými vlastnosťami, rodinným pôvodom, geografickým prostredím, v ktorom žijeme, kondíciou, zdravotným stavom a stupňom znečistenia organizmu. Hlavná príčina neúspešnosti nami vybraných diét spočíva v tom, že jednotlivé diéty zaberajú len na určitý typ ľudí. Nezabúdajte, že čo niekomu prospieva, môže druhým uškodiť. Najväčšou chybou väčšiny diét je, že sa prevažne zameriavajú na zníženie hmotnosti alebo nárast svalovej hmoty. Dá sa povedať, že autorom týchto diét ide predovšetkým o to, aby sa zmenila forma postavy. Tento prístup je príliš povrchný, nesystémový a často aj zdraviu nebezpečný.

Keďže ľudia nepoznajú základné piliere zdravia, tak na sebe striedavo skúšajú tieto navrhované diéty formou pokusov a omylov. Postupne skúšajú nízko kalorické, nízkotučné, vysoko sacharidové, vysoko proteinové, nízko sacharidové alebo ovocné a šťavové diéty. Najskôr prechádzajú na vegetariánsku stravu, potom na vegánsku, prípadne na makrobiotickú, RAW či delenú stravu. Viacerí z týchto „hľadačov pravdy“ si radikálnou zmenou stravovacích návykov zdravotne poškodili. Ako sa hovorí: *„Všetkého veľa škodí.“*

V tejto knihe poukážem na systém stravovania človeka ako živočíšny druh. Predstavíme si základné pravidlá zdravej výživy. Na to, aby ste sa dobre najedli nepotrebuje poznať kalorické hodnoty jednotlivých surovín, podrobný obsah živín, minerálov a vitamínov. Nemusíte mať ani všetky dietologické vedomosti z oblasti výživy potravín, ktoré vás len ešte viac zmätú.

Veda o výžive je rovnako zložitá ako všetky ostatné vedy. Niekedy mám dojem, že aj tak slúži len niekoľkým jednotlivcom na to, aby sa hrali na dôležitých odborníkov. Podľa mňa sú mnohé vedecké štúdie často úplne vedľa. Výživoví poradcovia neustále vytvárajú nové všeobecné tabuľky, porovnávajú energetické a nutričné hodnoty, vymýšľajú rôzne indexy a špeciálne diéty. Všetko si nechávajú potvrdzovať akademickými kapacitami v odbore výživy potravín a rôznymi výskumnými ústavmi. Po čase sa aj tak ukáže, že buď neplatia na každého, alebo že vôbec nefungujú.

Nie je tajomstvo, že väčšinu výskumných ústavov financujú nadnárodné potravinové koncerny. Tieto sú zasa prepojené s farmaceutickými gigantmi. Najhoršie pre nás je to, že farmaceuti a potravinári sa spolu s lekármi podieľajú

na vzdelávaní ľudí v oblasti výživy. Skúste hádať, aký výskum bude financovať mliekarenský gigant a čo bude odporúčať v rámci zdravej výživy? Chcem tým naznačiť, že súčasné vzdelávanie ohľadom zdravej výživy je zmanipulované, rozporuplné a zamerané na oslabenie nášho zdravia.

Nadnárodné farmaceutické monopoly potrebujú na biznis ľudí s podlomeným zdravím. V časopisoch a rôznych médiách sa dozviete často rozporuplné informácie o stravovaní. Ľudia sú z toho chaotického množstva informácií zmätení. To je aj ich zámer, čiže zneistiť človeka, vyvolať v ňom strach a obavy, aby sa dal lepšie manipulovať. Zatiaľ sa im to darí veľmi dobre.

Pritom milióny nevzdelaných ľudí na celom svete jedia správne aj bez toho, aby vôbec niekedy nazreli do kuchárskej knihy alebo sa radili s uznávaným dietológom. Jedia každý deň zodpovedajúci pomer bielkovín, tukov, sacharidov a sú zdraví. Robia tak už stovky rokov aj bez toho, aby poznali najnovšie výživové tabuľky navrhnuté špecialistami na dietológiu a schválené nejakým dozorujúcim ministerstvom.

Musím vám opäť pripomenúť, že každý človek je originálny, jedinečný, a preto potrebuje špeciálny stravovací režim ušitý doslova každému na mieru. Na to, aby ste zistili čo je pre vás najlepšie, potrebujete poznať seba ako živočíšny druh a nadobudnúť aspoň základné vedomosti z oblasti výživy. Toto všetko dokážete zvládnuť len vy sami, a preto vám nemôže pomôcť žiadny výživový odborník.

Príklad:

Keď chcete jazdiť na aute, tak musíte predtým absolvovať autoškolu. Tu sa oficiálne učíte základné informácie o pravidlách cestnej premávky, predpisy a vyhlášky s celoplošným pôsobením. Ďalej sa učíte základné časti motorového vozidla, ich zloženie a funkcie. Potom ako riadiť auto a ako robiť na ňom základnú údržbu. Po skúškach viete všetko o cestnej premávke a základnom servise na aute. Keď dodržiavate predpisy a nariadenia, môžete pokojne jazdiť celý život bez nehody. Ak dodržiavate základnú údržbu a starostlivosť, auto vám spoľahlivo slúži.

Keď sa narodíte, nedostanete návod na použitie tela. Nezískate žiadne oficiálne vzdelanie o tom, ako sa starať o svoje telo, jeho výživu a údržbu. Robíte len to, čo ste odkopírovali od rodičov a najbližších, ktorí to tiež odkopírovali od svojich rodičov. Preto máme také rozdielne a často rozporuplné informácie na výživu. Výsledkom sú zdravotné problémy, aj keď sa riadime dobre mienenými radami

rodičov a najbližších. Koľko je ľudí, toľko je aj názorov na starostlivosť o zdravie a na správnu životosprávu. Kto sa v tom má vyznať, keď každý hovorí niečo iné? Výsledkom takejto „divočiny“ je celkové zhoršenie zdravia a stúpajúca nadváha obyvateľstva.

O zdravej strave je napísaných ohromné množstvo kníh. Sú písané z rôznych uhlov pohľadu. Najčastejšie sa venujú rôznym diétam na schudnutie. Na to používajú komplikované výpočty kalorickej hodnoty surovín. Ľudia sa v tom nakoniec strácajú a prestanú ich používať, lebo im to nedáva zmysel. Treba si uvedomiť, že každý človek je iný a tu už nepomôže žiadna matematika a zložité algoritmy. Otázka zdravia je však oveľa jednoduchšia, ako naznačujú tieto knihy. Mnoho ľudí sa ma pýta, čo teda majú jesť. Moja jednoduchá odpoveď je: *„Jedzte také potraviny, ktoré sú pre nás ako biologický druh vhodné“*. Stačí, keď zaradíte do vašej stravy 80% surovej stravy s prevahou ovocia, zeleniny a zelených listov.